° FITOTERAPIA INTEGRAL : JARABE DE HINOJO - JENGIBRE y LIMON °

para seguir transitando estos dias de lindos frescos y estar en conexion con la vital energia y preparados para lo que surja, aca te comparto esta idea de esta riquisima MEDICINA NATURAL
ideal para tomar unas 3 veces si comienza la tos y en especital, tos con mucha mucosidad , ya que el HINOJO es expectorante!

que necesitas ?
Hinojo fresco, tanto el bulbo como su verdeo : un puñado
Jengibre rizoma rallado , unos 20 gramos
jugo de un Limon mas dos vasos de agua purificada
Miel 2 cucharadas soperas

como lo haces ¿? super facil !
Con ayuda de un mortero obtienes el jugo del hinojo.
Lo mezclas con la miel, el jengibre y el jugo del limon
y lo calentas a fuego bajo y dejas que hierva durante 30 minutos, hasta que se torne mas espeso.

y listo !
a generarlo cuando sea necesario y asi generas tu medicina natural !